

HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU, BEBAN KERJA MENTAL, DAN DUKUNGAN KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA GURU SD DI KOTA SEMARANG

HAURA SALSABILA RAHAYU-25000122120015
2026-SKRIPSI

Stres kerja pada guru sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik individu, beban kerja mental, dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara faktor-faktor tersebut dan stres kerja pada guru di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang melibatkan guru sekolah dasar dengan menggunakan kuesioner, beban kerja mental diukur menggunakan *Rating Scale Mental Effort (RSME)*, dukungan sosial dinilai menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, dan stres kerja diukur menggunakan *Occupational Stress Inventory-Revised (OSI-R)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia ≤ 40 tahun (66,7%), perempuan (70,6%), memiliki masa kerja yang lama (51,0%), sudah menikah (80,4%), mengalami beban kerja mental yang tinggi (54,9%), memiliki dukungan sosial yang tinggi (86,3%), dan mengalami stres kerja sedang (68,6%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia ($p = 0,748$), jenis kelamin ($p = 1,000$), masa kerja ($p = 0,591$), status perkawinan ($p = 1,000$), dan dukungan sosial ($p = 0,637$) dengan stres kerja. Namun, beban kerja mental berhubungan signifikan dengan stres kerja ($p = 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa sekolah perlu menerapkan strategi untuk mengelola beban kerja mental guna meningkatkan kesejahteraan dan kinerja guru.

Kata kunci : karakteristik individu, beban kerja mental, dukungan sosial, stres kerja, guru sekolah dasar